South Coast
Air Quality Management District

AQMD

Sugerencias para la Seguridad del Público

Así como residentes del sur de California trabajan para llevar a cabo durante nuestros esfuerzos para combatir los incendios hay medidas que todos podemos tomar para proteger nuestra salud contra los agentes contaminadores dañosos que llenan nuestro aire.

Si usted es un individuo sano la ceniza y el humo de los fuegos pueden irritar sus ojos y vías aéreas, causar tos y/o una garganta rasposa. También pueden irritar sus sinus, causar dolores de cabeza o problemas de la nariz. Estos pueden ser efectos de corto plazo, sin embargo la exposición a largo plazo puede afectar su salud significantemente.

Los siguientes son algunas sugerencias que usted puede seguir para proteger a usted y su familia contra los daños del aire insalubre.

- **Permanezca dentro.** Limite su exposición a las condiciones dañosas de la calidad del aire tanto como sea posible. Mantenga sus ventanas y puertas cerradas. Utilice su sistema de aire acondicionado, y póngalo en modo de la recirculación si esta' disponible.
- **Recreo adentro.** Escoja las opciones interiores en áreas que tienen los niveles insalubres de la contaminación. Limite las actividades y eventos al aire libre que implican la exposición prolongada y el ejercicio arduo o la participación deportiva.
- **Reduzca su actividad al aire libre.** Reducir su actividad física baja la cantidad de aire contaminado que su cuerpo adsorbe.
- **Permanezca vigilante.** Escuche las noticias y los pronósticos meteorológicos locales y los avisos de la calidad del aire proporcionado por el AQMD. Si la calidad del aire en su área se empeora tome las precauciones necesarias y planea sus actividades en consecuencia.

Mientras la ceniza y el humo son los recordatorios visibles de la contaminación impresionando actualmente nuestra área, este aún más cauteloso de las partículas finas que nos son visibles. Estas partículas, que son invisibles, evitan nuestro sistema defensivo natural y se alojan en nuestros pulmones. Ellos pueden causar irritación, y sobre la causa a largo plazo disminuyó la función pulmonar. Ellos también nos hacen más susceptible a enfermedades reveladoras tales como el asma, el bronquitis, la enfisema y posiblemente cáncer.

Si usted tiene cualquiera pregunta acerca de la calidad del aire, favor de llamar el AQMD al **1-800-876-3666** o visite nuestro sitio del web al **www.aqmd.gov**.

limpiando el aire que respiramos...™